

みLOOK9月号のご挨拶

編集長 深澤 直流

7月号にて記事にしました夏祭りが私の住む地域にて3年ぶりに例年に近い形で執り行われました。夕方には自宅前の道路から歩行者天国になり露店も出店され賑わっていました。浴衣姿の人、夏祭りの音や賑やかな雰囲気を楽しむのを感じました。私の子供も徐々に浴衣が羽織れると喜んで朝早くから準備し親子でワクワクした一日になりました。コロナ禍で中々旅行などにも行くことが難しいので子供にとっても良い思い出になったかと思えます。お祭り再開まで準備などして下さった地元の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。



パキーノドレッシング大好評販売中!

イタリアンレストラン「トラットリア パキーノ」石場シェフの手作りドレッシング4種（イタリアン・和風・フレンチ・シーザー）が大好評販売中！通年扱う商品となりますので、ご注文は配達員へのお声かけ、もしくは、メモ書きを宅配箱の中に入れて下さい。



石場利明シェフ



※内容量：200ml ※税込

※ご使用の際は蓋をしっかりと閉めてよく振ってからお召上がりください。
※賞味期限：要冷蔵にてお届けから約30日



お便り大募集

皆様からのお便りを募集しています。アンケート用紙のタイトルに印を付けていただくか、題目にタイトルを記入してご利用下さい。自由なお題でも結構です。お気軽にご投稿下さい。
※お客様の個人情報、当社の広報物への掲載、商品のお届けやアンケートのご依頼以外の目的では一切使用しません。



＜切り取り線＞

「みLOOKペーパー 2022 9月号」アンケート用紙

お名前		コード	
TEL		コース	
ご住所		店名	

通常ご投稿タイトル

- 健康の為にやっているちょっといいこと!
- 簡単レシピ 俳句・短歌・川柳
- 最近感じること
- お店へのご意見・ご感想
- 我が家の王様! 我が家のエピソード
- 今月のお題 「友達」

題目

保冷箱にお入れ下さい。配達員が回収いたします。ありがとうございました。
※ご投稿に関しましては、すべての投稿を掲載することはできませんのでご了承下さい。



中秋の名月（9月10日）

みLOOK

2022年9月
第273号

発行：(株)カジハラ みLOOK編集部 TEL 055-222-4747 <https://www.k-kajihara.co.jp/>

かけはし

皆さん、こんにちは。日頃は当社を御愛用頂き本当に有難うございます。心より深く感謝申し上げます。

先日、埼玉県に住む中学時代に机を並べて学んでいた友人の奥様から手紙が届きました。本人同士では何回も文通をしたり、クラス会でも会っていたのですが奥様から手紙が来たのは初めて。瞬間暗い予感が走りました。その予感通り、主人が亡くなりました、という手紙でした。

亡くなった友人には、とても深い思い出がありました。中学卒業後のクラス会で会った時、「いつも仕事が上手いかわなくて」と私が愚痴をこぼすと、彼は必ず『その努力は尊いよ、きっといつか報われる時がくるよ』と言って私を励ましてくれていたのです。私は、この友人からもの凄いいエネルギーを貰っていたのです。そういった事を思い出すと残念でなりません。亡くなった友人の奥様からの手紙を何度も読み返し、大恩あった友人に感謝の意を唱えながら、ご冥福を祈りました。

最近、倫理の先生から人間の宿命である生老病死・四苦八苦について学んだばかりでした。人間はいずれ若さも消滅するし、病気にもなる。体のあち

こちが痛み出し、苦しむ時がくるのも人間の運命であり、みんな平等にやってくる。一人だけ良い思いをするということはないそうです。その生・老・病・死の四つの苦しみに四苦八苦というから、さらに四つも苦が加わってくる、愛するものとの別れ、憎むものとの出会い、求めても得られない痛み、心身の苦痛。人間の生とは激流のような世界だなという感じがしました。

私も既に高齢者。長生きの秘訣を本気で語り合う歳になりました。長寿の為にこれといった特別なことをやっているという訳でも無いのに良くこの歳まで穏やかにこれたものだと思っております。歳を取ってきたからといって特別に華美する必要はありませんが、色々な面で他の方に不快感を与えないように気をつけることは重要ですね。歳を重ねると着るものなどには無頓着になり、なんでも良いと思いがちだが、これは大きな間違い。おまけに若い頃には気にもしなかった加齢臭という有り難くないものまでついてきます。『いいか坊、身だしなみだけは気を付けろ』と幼少期から母によく言われました。母は客商売をしていたので、お客様に好印象を持ってもらうことが第一条件だったのでしょね。私もまだまだ外出して人と会うことが多くあります。母から言われた言葉を大切にして、身だしなみには気をつけたいと思いました。

取締役会長 梶原哲夫



知ったかぶり健康情報「セルライトの原因は？食べ物や生活習慣・冷え・むくみなど」

セルライトとは？

セルライトとは、脂肪細胞の中に老廃物が蓄積され大きく成長してしまった状態。お尻や太ももの裏側など贅肉のつきやすい部分にできる凸凹とした皮膚の状態を指した言葉です。このセルライトは、自覚しない内にどんどん進行してしまうばかりか、一度できると解消するのが難しいといわれている厄介なもの。



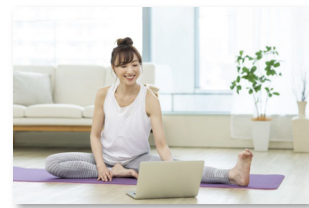
セルライトができるステップ

- ①ホルモンバランスや自律神経の乱れ、冷え、年齢による代謝の低下などにより血行不良が起こり、老廃物がたまりはじめる。
- ②脂肪細胞の代謝が乱れ肥大化。脂肪細胞内に脂肪をためこむようになり、2～3倍の大きさになる。
- ③肥大化した脂肪細胞により、さらに血管が圧迫され血行が悪化。
- ④脂肪細胞同士が付着し塊に成長。老廃物もさらに溜まって、皮膚表面にも凸凹がはっきりわかる状態に。

セルライトができる原因

①むくみ&冷えによる血行不良

もともとむくみや冷えを持つ人は、足や手など末端の血液循環が悪い場合が多いもの。脂肪の燃焼にも悪影響を与えるため、セルライトを増大、悪化させやすい可能性があります。また、立ったままの姿勢を続けていると下半身の血行が悪くなり、セルライトになりやすくなります。



②運動不足の生活

デスクワークなど体を動かさないでいると、筋肉が使われず細胞に十分な栄養素が行き渡らないため、次第に代謝機能やリンパの流れがダウン。この状態が長く続くと脂肪細胞の状態が変化し、周辺を繊維が取り囲んでセルライトが生まれる原因になります。



③ホルモンバランスの崩れ

妊娠や更年期などで女性ホルモンのバランスが大きく変化するとき、また、月経による周期的なホルモンバランスの変化もセルライトに影響があります。

④寝不足や不規則な生活

寝不足や不規則な生活リズムはストレスとなり自律神経の働きを乱し、代謝機能が低下してセルライトが出来やすい体質になってしまいます。



⑤喫煙や肉中心の食生活

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。また、肉中心の生活やグルメな食生活も血中コレステロールを増加させて血行を悪くしセルライトの原因に。

⑥加齢による老化現象

加齢による代謝の低下が筋力を衰えさせ、皮膚にたるみをつくり、さらに血管やリンパを圧迫してセルライトを生じさせます。

セルライトを本気で改善しようと思ったら、まずは原因をしっかりと把握し、自分に合った対策を始めましょう！

読者投稿コーナー

山梨県南巨摩郡にお住まいの匿名様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと！ 会社をやめてからラジオ体操をほとんど毎日続けています。最近はやらないと体が固いような気がして、時間がずれても必ず第一第二をやって一日が始まりそのお陰か人より体が柔らかい気がして毎日快調です。

お便り有難うございます。継続して適度に身体を動かすことは大切ですね！身体を動かす機会がどんどん少なくなってしまっているので、お客様を見習って毎日続けられる運動を見つけたいと思います。またのお便りお待ちしております。

山梨県南都留郡にお住まいの佐藤様からのご投稿

健康レシピ オリーブオイルとこしょうのみでOK！！最近はドレッシングを買うことがなくなりました。大好きな野菜にオリーブとこしょう（あらびき黒こしょうでもおいしい）をかけるだけでおいしい！！ヘルシーな上にコストもおさえられ、手軽でオススメです！！夏バテしそうな時、さっぱり食べられます！お皿に残ったオリーブオイルはパンでお皿のそうじをしながら食べたらお皿もキレイ（ベタつかず）になり洗いのしやすくなります。エコです！身体と地球に◎

お便り有難うございます。さっぱりお手軽レシピを有難うございます。どんなサラダにも合いそうですね！作り置きしておけば、他の料理にも使えそうで、とても便利だと思いました◎これからもオススメレシピなど御座いましたら、お便り頂きますと嬉しいです。

神奈川県秦野市にお住まいの稲本様からのご投稿

「草木を育てる」私の楽しみは草木を育てる事です。昨年カサブランカの白とき色やピンクの球根を買って育てたら、白は6ヶ～5ヶ咲き他の花も5ヶしか咲きませんでした。今年は白のカサブランカは1本で12ヶも花が咲き、き色のカサブランカも1本で7ヶ～8ヶの花が咲きました。2年目だと花の数が少ないのに、今年は昨年より多く咲いてくれてうれしいです。

お便り有難うございます。とても素敵な趣味のご紹介に心癒されました◎毎年、どのくらい花が咲くのか、前よりたくさんの方が咲いた時は感動ですね！カサブランカの花言葉に「純粋」とありますが、お客様のお花に対する気持ちがまさにぴったりですね！またのお便りお待ちしております。

山梨県甲府市にお住まいの山本様からのご投稿

健康の為にやっているちょっといいこと！ ユズをジャムにして食べています。足がポカポカ冷え性には良いです。

お便り有難うございます。手作りのジャム美味しそうですね！夏場でもエアコンで冷えたりするので冷え性の方には良いですね！またのお便りお待ちしております。

山梨県韮崎市にお住まいの貝瀬様からのご投稿

今月のお題「晩夏」 晩夏にすること：毎年恒例になっていることがある。それは夫婦で受診する人間ドック。多少面倒とも思うことがあるけど、一年に一度の自分の身体への保険と考えている。コロナが流行っている今、明日どうなるかわからないけど、自分の身体は自分で守り管理しなければ、この先、子供達にも夫にも迷惑がかかるような事態になりかねない。そのための人間ドック受診かもしれない。

お便り有難うございます。自身の健康管理が周囲にも影響を与えるということコロナによってより強く意識が高まったように思います。お客様のように人間ドックなどの受診によって、病の早期発見に繋がったという話を耳にすることが多いので、とても大切なことですね！お客様とご家族の方がこれからも元気で過ごせますよう願っております。またのお便りお待ちしております。

山梨県甲府市にお住まいの望月様からのご投稿

我が家の王様！我が家のエピソード 暑い日が続いている我家も朝からクーラーの中で過ごす事が多く最近増えていくコロナの為外出もままならず。孫達も楽しいはずの夏休みがTVを一日みて過ごしています。日中暑くプールを買って我家だけのプールを楽しんでいる孫の姿をみると涼を感じます。いつになく暑い今年、まだまだ続きそうですが頑張っのりきりましょう。

お便り有難うございます。年々、夏の暑さが厳しくなっているように感じますね。お客様のお家だけの特別プールもとても楽しいでしょうね！きっと良い夏の思い出になると思います。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症などにお気をつけてお孫様と楽しい夏をお過ごしください！



牛乳・ヨーグルトを使ったレシピ 「甘酒とベリーのミルクドリンク」

ベリーの酸味とミルクのコクに甘酒の穏やかな甘さと風味が加わった、上品でスッキリとした味わいのドリンクです。甘酒アイスクューブを崩しながらお召し上がりいただくと味の変化が楽しめます。

【材料】2人分

- 甘酒アイスクューブ
（製氷皿サイズ26×13×3.5cm）
- 冷凍ミックスベリー200g
- 甘酒180ml
- 明治おいしい牛乳300ml

【作り方】

- ①冷凍ミックスベリーを解凍し、ポリ袋に入れ手でよく潰す。そこへ甘酒を加え、製氷皿へ流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ②①をグラスへ入れ、静かに牛乳を注ぎ入れる。

【ポイント】

解凍したミックスベリーはよく潰しましょう。
※明治のおいしい牛乳レシピより



みろく俳壇

短歌 「KAZU」の海底に沈みみるニュース見てひたすら願う冷えし人影

山梨県北杜市 大久保 様